

Suojaa itseäsi ja muita sairastumiselta



Pese kädet

Pese kätesi saippualla juoksevan veden alla, kun **kädet ovat silminnähtävän likaiset**.



Jos kätesi eivät ole silminnähtävän likaiset, puhdista ne säännöllisesti alkoholipohjaisella käsihuuhteella tai saippualla ja vedellä.

Pese kätesi

- yskimisen tai aivastamisen jälkeen
- kun hoidat sairastunutta
- ennen ruoanlaittoa, sen aikana ja sen jälkeen
- ennen ruokailua
- wc-käynnin jälkeen
- kun kätesi ovat silminnähtävän likaiset
- eläinten tai niiden jätösten käsittelyn jälkeen



Yskeminen ja aivastaminen

Kun yskit tai aivastat, peitä suusi ja nenäsi kyynärvarrellasi tai kertakäyttöisellä nenäliinalla.



Heitä nenäliina kannelliseen jättestiaan heti käytön jälkeen.

Puhdista kätesi alkoholipohjaisella käsihuuhteella tai saippualla ja vedellä aina yskimisen tai aivastamisen jälkeen tai kun hoidat sairastunutta.



Suojaa muita

Vältä lähikontaktia kun olet yskäinen ja kuumeinen.

Vältä syljeskelyä julkisilla paikoilla.

Jos sinulla on kuumetta, yskää ja hengitysvaikeuksia, **hakeudu lääkäriin välittömästi** ja selvitä viime aikojen matkustushistoriasi terveydenhuollon työntekijöille.